



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 10 dias do mês de dezembro de 2025, em sessão pública na Sala 310 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): **CLISTÊNIA PRUDÊNCIANA DINIZ**

Parecerista: **ANDREA CÍNTIA DA SILVA**

Convidado(a): **THALES GILSON NASSER DA VEIGA**

O(a) aluno(a): **ISABELLA FRANTYESCA DE LIMA PEREIRA**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO RESISTIDO POR MULHERES ADULTAS EM ACADEMIA

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a): Clistênia Prudenciana Diniz

Parecerista: Andrea Cíntia da Silva

Convidado(a): Thales Gilson Nasser da Veiga



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO RESISTIDO POR MULHERES
ADULTAS EM ACADEMIA**

Isabella Frantyesca De Lima Pereira¹
Orientadora: Clistenia Prudenciana Diniz ²

Resumo: O exercício resistido, conhecido como musculação, tem se tornado cada vez mais presente na rotina de mulheres adultas que frequentam academias. **Objetivo:** Compreender os principais benefícios e motivações que levam mulheres adultas a praticarem exercícios resistidos em academias. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa. Foram incluídos estudos publicados entre 2018 e 2023, em português e inglês, com amostras de mulheres adultas, localizados por meio do Google Acadêmico. **Resultados:** Os principais fatores identificados para a adesão e permanência dessas mulheres no treinamento resistido envolvem aspectos estéticos, melhora da saúde física e mental, aumento da autoestima e socialização. A estética corporal aparece como motivador inicial; porém, os benefícios funcionais e emocionais são os responsáveis pela continuidade da prática. **Conclusão:** O treinamento resistido traz consigo benefícios físicos e psicológicos à saúde feminina. Embora a estética seja o principal motivo inicial, a continuidade está vinculada às vantagens da melhoria do bem-estar e à influência positiva do profissional de Educação Física.

Palavras-chave: mulheres adultas, exercício resistido, benefícios, academia

Abstract: Resistance exercise, known as weight training, has become increasingly present in the routine of adult women who attend gyms. **Objective:** To understand the main benefits and motivations that lead adult women to practice resistance exercises in gyms. **Methodology:** This study consists of a bibliographic review with a qualitative approach. Studies published between 2018 and 2023, in Portuguese and English, with samples of adult women, and located through Google Scholar, were included. **Results:** The main factors identified for the adherence and maintenance of these women in resistance training involve aesthetic aspects, improvement of physical and mental health, increased self-esteem, and socialization. Body aesthetics appear as the initial motivator; however, functional and emotional benefits are responsible for the continuity of the practice. **Conclusion:** Resistance training brings physical and psychological benefits to women's health. Although aesthetics are the main initial motivation, continuity is linked to the advantages of improved well-being and the positive influence of physical education professionals.

Submissão: 19/11/2025 **Aprovação:** 10/12/2025

¹Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

²Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

1 INTRODUÇÃO

O hábito regular da prática de exercício físico tem sido amplamente adotado como uma estratégia eficaz na promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas. Dentre as múltiplas modalidades existentes, o exercício resistido destaca-se por seus benefícios comprovados no fortalecimento ósseo, muscular, na composição corporal e na elevação da qualidade física. O treinamento resistido tem ganhado amplo sucesso e sido incorporado à rotina das mulheres adultas, que visam não apenas resultados estéticos, mas também o importante ganho na saúde física, na socialização e no bem-estar psicológico (SABA; COSTA, 2021).

Apesar dos avanços, a adesão e o prosseguimento das mulheres na prática do treinamento resistido ainda são afetados por diversos fatores, como influências socioculturais, estereótipos de gênero e motivações individuais. Para promover um ambiente mais acolhedor e inclusivo nas academias, é necessário compreender os objetivos e motivações que levam as mulheres adultas a manterem-se nessa modalidade esportiva (SILVA et al., 2020).

Parte-se da hipótese de que a prática regular de exercícios resistidos em mulheres adultas em academias promove benefícios significativos para a saúde física e psicológica, refletindo na melhoria da composição corporal, da força muscular, da densidade óssea e do bem-estar geral.

Nesse contexto, o presente estudo visa como objetivo geral investigar os fatores motivacionais que influenciam a permanência e a participação das mulheres adultas no treinamento resistido em academias, com análise dos benefícios percebidos frente aos desafios enfrentados.

A partir dessa perspectiva, estabelece-se a seguinte problemática: Quais os principais objetivos e motivações que levam mulheres adultas a praticarem exercícios resistidos em academias?

Abordaremos como objetivos específicos: identificar os fatores que influenciam a adesão e a permanência das mulheres no treinamento resistido; analisar os benefícios percebidos em relação à saúde física e mental; verificar o papel da estética como fator motivacional; e explorar a influência da socialização e do ambiente da academia na continuidade dessa prática.

A importância deste estudo reside na compreensão do comportamento feminino no treinamento resistido, apresentamos na pesquisa a caracterizado e cronologia de mulheres em relação as faixas etárias, conceitos e benefícios do treinamento resistido, definição e importância do treinamento resistido, benefícios fisiológicos e psicológicos do exercício resistido para mulheres adultas, programa da prática do exercício resistido em mulheres adultas, satisfação pessoal na adesão ao treinamento resistido, impacto do treinamento resistido na promoção da saúde e o papel do ambiente da academia e do profissional de Educação Física.

A pesquisa será conduzida por meio de abordagens qualitativas possibilitando uma compreensão mais abrangente e aprofundada do tema, área que ainda demanda maior compreensão acadêmica.

Essa pesquisa poderá contribuir para os profissionais de educação física elaborarem estratégias que promovam um espaço mais motivador receptivo e sensível as necessidades desse público.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Mulheres – Caracterização e Cronologia- Matsudo

De acordo com Matsudo e colaboradores do CELAFISCS, a caracterização cronológica da mulher é uma forma de dividir a vida em faixas etárias com base em aspectos biológicos, fisiológicos e funcionais, visando orientar ações em saúde e atividades física. (MATSUDO; 2001).

Fase da vida	Faixa etária (anos)
Infância	0-9
Adolescência	10-19
Adulta jovem	20-39
Meia idade ou (adulta madura)	40-59
Idosa	60 ou mais

Fonte: adaptado de Matsudo (2001).

Baseando-se na proposta cronológica de Matsudo, a fase adulta jovem, que começa dos 20 aos 39 anos, é marcada por ser o período de maior rendimento motor,

fisiológica e funcional. Porém, hábitos inadequados podem trazer um comprometimento à saúde futura dessa faixa etária. (MATSUDO; 1998).

2.2 Exercício resistido: Conceito e Benefícios

Quando se fala no conceito de treinamento resistido, consiste em um conjunto de exercícios físicos, nos quais se utilizam equipamentos de academia, pesos ou até mesmo o peso do próprio corpo, para que, dessa forma, haja a realização de movimentos contra algum tipo de resistência. Esse tipo de exercício tem como finalidade o desenvolvimento da força muscular, potência e resistência, trazendo, assim, uma melhora significativa na performance física. Além disso, contribui de maneira eficaz para o aumento da massa magra e a redução da gordura corporal. (MURER, 2019)

A prática regular de exercício físico está relacionada a promoção de uma boa saúde física e mental, com isso, encontram-se diversos benefícios no contexto fitness, entre eles, a melhora da estética corporal, flexibilidade, força e resistência, tanto muscular como cardiovascular. Nesse sentido, o treinamento resistido atende aos principais atributos para um bom desenvolvimento atlético e preventivo contra morbidades associadas ao sedentarismo (FLECK; FIGUEIRA JÚNIOR, 2003; BALSAMO; SIMÃO, 2007).

2.2.1 Definição e importância do treinamento resistido

De acordo com Teixeira e Gomes (2015), o treinamento resistido ou treinamento de força tem como definição um desenvolvimento da resistência e força muscular amplamente eficaz, sendo utilizado para a promoção a saúde quanto a área do esporte. Deste modo, o treinamento resistido requer a utilização de pesos livres, máquinas, faixas elásticas e até mesmo o peso do próprio corpo, em virtude de melhoras a aptidão física, prevenção de doenças crônicas, na melhora da composição corporal e do bem-estar geral do praticante.

Além do fortalecimento muscular, o treinamento resistido possui efeitos positivos na prevenção de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, em virtude de promover a melhora da sensibilidade a insulina e do controle glicêmico, além disso, previne doenças cardiovasculares e osteoporose, pois, o exercício de força auxilia no acréscimo da densidade óssea. (MANTA, 2015; TEIXEIRA; GOMES, 2016).

2.2.2 Benefícios fisiológicos e psicológicos do exercício resistido para mulheres adultas

A ampla busca pelos benefícios fisiológicos e psicológicos que a prática do treinamento resistido tem favorecido as mulheres, quanto aos aspectos da promoção da saúde mental e física, dado que, no tocante ao treinamento de força, tem se mostrado uma das modalidades mais completas a favor do bem-estar das mulheres, através de diversos exercícios e movimentos que estimulam membros superiores e inferiores, assim como articulações e tendões presentes no corpo, viabilizando um desenvolvimento benéfico ao condicionamento físico, coordenação motora, além da aceleração do metabolismo, proporcionando, conseqüentemente, a perda de gordura acumulada e um bom desenvolvimento dos músculos, melhorando a estética desse físico e a autoestima dessas mulheres. Já ao que interessa os aspectos psicológicos, é notável uma redução da ansiedade, depressão, estresse e sono. (OLIVEIRA, 2021; SANTOS; SEVERINO, 2021; QUINTÃO, et al., 2022).

Segundo Batista et al, (2020), com a melhoria da estética, através da prática do exercício resistido, e o aumento da massa muscular, temos também o fortalecimento dos tendões e articulações. Uma vez que o exercício resistido, além de melhorar o equilíbrio e a saúde óssea, também atua com um impacto positivo na saúde mental.

As motivações a prática e busca pelo exercício resistido que vão desde aspectos estéticos onde a busca pela melhora da aparência, e conseqüentemente a redução do porcentual de gordura e o aumento da massa muscular tem sido um fator central, principalmente para as mulheres, devido a motivações através de mídia e do aspecto social, fisiológicos, psicológicos, vem crescendo consideravelmente nos últimos anos. (FERREIRA; BARROS; COSTA, 2017).

Os benefícios do exercício físico, principalmente para as mulheres em todas as fases, mais especificamente quando se fala em menopausa se torna uma opção especialmente crucial para que passe por esse período de uma maneira mais leve e com uma qualidade de vida global mais gratificante, visto que, neste período há uma maior perda de massa óssea e muscular. Já no tocante da motivação, muitas mulheres relatam praticar musculação como um aliado para a melhora do humor, aumentar a autoestima e combater a ansiedade, pois, a prática desse exercício físico gera uma liberação dos hormônios endorfina e serotonina, promovendo a sensação

de bem-estar e autoconfiança para os praticantes. (ACSM, 2021; MENEZES et al., 2019).

Outro grupo, também importante para a adesão ao treinamento resistido, envolve a motivação social, uma vez que a socialização no ambiente da academia, o incentivo de amigos, familiares e de profissionais qualificados e dispostos a ajudar, juntamente com a influência para a prática deste treinamento são elementos que influenciam gradativamente a persistência nesse ambiente. (SILVA; CAMPOS; PEREIRA, 2018).

2.2.3 Programa da prática do exercício resistido em mulheres adultas

Segundo Santos Silva, há teorias e modelos que podem ser aplicados em atividade física para adultos, onde a percepção da promoção da boa saúde e dos benefícios do exercício físico seja motivante e prazerosa. Desta forma, deve-se começar com o fator comportamental, que se relacionará com a frequência, intensidade e duração dessa atividade física, juntamente com os atributos e habilidades pessoais do praticante.

Dado que, com a motivação, formação de hábitos, autocontrole e a capacidade física, conseqüentemente, gerará um interesse maior dos praticantes em persistir na prática do exercício físico, compreender as necessidades comportamentais e ambientais para a adaptação do exercício físico que ajudará em um trabalho gradativamente satisfatório para a elaboração do exercício físico. Por outro lado, os fatores ambientais, como a possibilidade de treinar em um espaço adequado, como academias ou áreas de lazer, dizem muito sobre o ambiente físico em que esses indivíduos estão inseridos. (MANSO; SILVA; ZANETTI, 2023).

Além disso, é de fundamental importância a avaliação de uma equipe, composta de médicos, professores de Educação Física e psicólogos, para auxiliar na periodização dos treinos e definir os exercícios adequados para cada caso adaptando-o às necessidades individuais.

Dentro da literatura científica, aborda-se que há várias teorias que visam entender e promover uma adequada atividade física para todos, abordando consigo uma bagagem de mudanças tanto na estética do físico, a inclusão de hábitos saudáveis e a promoção da saúde fisiológica e psicológica. Posto isso, o modelo transteorético, que foca nas mudanças comportamentais, e a teoria cognitiva social, com hábitos saudáveis, dentre outras crenças, ajudam a percepção sobre os riscos à

saúde e os benefícios que o exercício físico oferece (SANTOS SILVA, DIEGO AUGUSTO, 2013).

2.2.4 Papel da autoconfiança e da satisfação pessoal na adesão ao treinamento resistido

A autoconfiança e satisfação são elementos cruciais para adesão ao treinamento resistido, visto que, indivíduos com maior autoconfiança tende a permanecer e persistir diante de dificuldades, como rotina exigente, desconforto muscular ou a falta de resultados imediatos (BANDURA, 1997).

Além disso, a satisfação e percepção de progresso no treinamento pode fortalecer a autoestima e a motivação ao treinamento resistido, nesse sentido, com os resultados da conquista, sejam estético, emocional ou funcional, tende a ser um incentivo para os indivíduos persistirem na adesão ao esporte. Dessa forma, entra-se a motivação intrínseca que se faz duradoura na manutenção do bem-estar. (RYAN; DECI, 2000; FARIAS JÚNIOR et al., 2014; COSTA et al., 2012).

2.3 Fatores estéticos e de saúde na escolha pelo treinamento resistido

A busca por padrões estéticos é o corpo “perfeito” tem sido um dos motivos mais abrangentes para a prática do exercício físico. Portanto, a mídia acarreta conteúdos que reforça ideias de “corpo ideal”, muita das vezes inatingíveis que consequentemente gerará uma insatisfação corporal e comparação social, visto que a mídia influenciar negativamente causando baixa autoestima, ansiedade, comportamento compulsivos e até o uso de substâncias ergogênicas, por tanto, já para o outro lado a exposição constante pode levar a adesão e persistência, com o intuito de alcançar esses padrões impostos pela mídia, como hipertrofia muscular ou o baixo porcentual de gordura. (TIGGEMANN; ZACCARDO, 2015; ALVES et al., 2017; PERES et al., 2018).

Já a busca pelos benefícios da saúde, o treinamento resistido se mostra uma opção completa de benefícios, sejam eles, controle da pressão arterial, densidade mineral óssea, sensibilidade a insulina, prevenção e tratamento da sarcopenia, além disso influencia positivamente no estado emocional e na saúde mental deste indivíduo. (ACSM, 2022).

Ainda que os benefícios estéticos sejam os fatores predominantes na entrada, estudos demonstram que a verdadeira permanência no ambiente de treinamento resistido começa quando esses indivíduos passam a perceber os benefícios funcionais e a melhoria na saúde geral. (FARIAS JÚNIOR et al., 2014)

2.3.1 Impacto do treinamento resistido na promoção da saúde e qualidade de vida

Em relação a promoção da saúde e qualidade de vida, o treinamento resistido tem sido um grande aliado para os indivíduos que buscam uma vida longa e saudável, portanto, o treinamento de força e associado ao ganho de massa muscular, resistência, força além disso, contribuir de forma positiva para a prevenção contra diversas doenças crônicas, como hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade e osteoporose. Do ponto psicológico, o exercício resistido está associado a liberação de neurotransmissores, como a serotonina e dopamina, hormônios responsáveis pela saúde mental e o bom humor. (ACSM, 2022; MONTEIRO et al., 2016).

2.4 O papel do ambiente da academia e do profissional de educação física

O papel do ambiente da academia na adesão ao treinamento resistido influencia gradativamente no bem-estar e na satisfação dos participantes ao estar praticando o exercício físico. Deste modo, a frequência contínua deste ambiente requer um espaço acolhedor, equipamentos adequados com dispositivos apropriados e conservados para atender melhor e passar para os clientes uma imagem de cuidado com praticantes e suas necessidades, deste modo, também é de fundamental importância haver profissionais qualificados e acolhedores, e uma localização acessível, para que assim os indivíduos se sintam confortável, seguro e bem acolhido a fim de que mantenham a sua presença de forma contínua principalmente onde a motivação intrínseca está em desenvolvimento (LIZ; ANDRADE, 2014).

É importante ressaltar que o professor de educação física estará à frente das barreiras enfrentadas pelas mulheres no contexto do treinamento resistido. Dentre todos os obstáculos, se destaca a falta de tempo, pelas tarefas diárias, a baixa autoconfiança, uma vez que, essas mulheres se sentem inseguras sobre sua capacidade física ou à aparência corporal, pois, a insegurança corporal, influenciada por padrões estéticos vindo da mídia e a pressão social pode gerar um certo medo

nessas mulheres de desenvolver um corpo com uma musculatura “excessiva”, uma vez que, com esse pensamento elas acabam se afastando da sala de musculação (ROCHA, 2024; SILVA; PARREIRA, 2022).

Em relação as barreiras sociais e culturais, observa-se a presença de ambientes pouco acolhedores, onde não a motivação e nem atenção dos profissionais presentes, uma vez que, a maioria dessas mulheres também não tem um incentivo familiar e de parceiros, sendo assim uma forte influência para a desistência da prática do treinamento resistido. Deste modo, a sala de musculação geralmente a uma predominância masculina, por isso, preconceitos e discriminação ainda são frequentes no ambiente esportivo (ROCHA, 2024; SILVA; PARREIRA, 2022).

3 METODOLOGIA

3.1 Linha e tipo de pesquisa

O estudo se caracteriza como uma pesquisa de abordagem qualitativa e caráter exploratório e descritivo, sustentado por referências bibliográfica. Para a abordagem qualitativa, identifica-se de forma mais aprofundada os significados atribuídos pelas participantes e suas experiências com o treinamento resistido. A pesquisa se enquadra na linha da ciência do esporte e saúde, com buscas nos descritores: exercícios resistidos, mulheres adultas, academia e benefícios.

3.2 Procedimentos metodológicos

Para o desenvolvimento e aperfeiçoamento do trabalho, foi realizada uma revisão bibliográfica baseada em artigos científicos, dissertações, teses e materiais acadêmicos disponíveis em bases de dados confiáveis, como SciELO, Google Acadêmico, PubMed, LILACS e CAPES Periódicos. A escolha das fontes levou em consideração sua relevância, atualidade e pertinência ao tema proposto.

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos materiais publicados nos últimos 8 anos (de 2016 a 2024), escritos em português e/ou inglês, que abordassem temas como motivação feminina

no exercício físico, treinamento resistido, estética, barreiras socioculturais e benefícios físicos e psicológicos do exercício para mulheres adultas.

Foram excluídos estudos publicados antes de 2016, trabalhos não disponíveis na íntegra, artigos duplicados, bem como matérias que abordavam outros públicos, como homens, adolescentes, atletas profissionais ou idosos, assim como pesquisas que não se referiam ao treinamento resistido ou que não estavam diretamente relacionadas com a motivação feminina na prática do exercício resistido.

3.4 Análise dos dados

A análise foi realizada com base na leitura crítica e interpretativa dos textos selecionados, buscando identificar padrões, categorias temáticas e principais contribuições teóricas relacionadas aos objetivos da pesquisa. Abaixo apresentamos o quadro, que após a realização da pesquisa das publicações recentes selecionamos 5 artigos embasados no conteúdo do referido trabalho.

Nome	Autor(es) ano	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusões
Treinamento de força para mulheres: uma revisão bibliográfica	LAILA, 2020	Identificar os benefícios do treinamento de força para mulheres.	Pesquisa bibliográfica com análise de livros, sites e instituições.	Melhora da força, resistência, tônus muscular e saúde mental.	O treinamento de força é seguro, eficaz e essencial para melhorar a saúde, a composição corporal e o bem-estar das mulheres.
Motivos de adesão de mulheres à prática de exercício	TAVARES JUNIOR; PLANCHE, 2016.	Investigar os principais motivos que	Estudo com 44 mulheres de 18 a 50 anos, praticantes de academia há	A musculação foi a modalidade mais praticada (95,5%); O fator estético	O fator estético é o principal motivo que leva mulheres a

físico em academias		levam mulheres Prassumunga-SP a aderirem à prática de exercícios físicos em academias.	pelo menos 3 meses. Utilizou-se questionário estruturado e análise estatística descritiva.	foi o principal motivo de adesão (45,5%); e a localização da academia principal fator de escolha (31,8%).	praticarem exercício em academia s, e a localização ante na escolha do local.
Os benefícios do exercício físico na saúde mental de mulheres: uma revisão integrativa	LINDOSO; SILVA, 2023	Verificar como a prática de exercícios físicos contribui para a saúde mental das mulheres identificar seus principais benefício	Revisão integrativa realizada nas bases BVS, CAPES PubMed, com publicações entre 2017 e 2022, nos idiomas português e inglês.	A prática de exercícios físicos promove autocuidado e melhora na saúde mental feminina, reduzindo ansiedade e depressão, e elevando o bem-estar e a qualidade de vida.	O exercício físico atua como via terapêutica eficaz no tratamento de transtornos mentais e melhora na dos parâmetros fisiológicos e emocionais das mulheres.
Motivos de adesão a prática do exercício resistido em mulheres adultas	SOUSA;CARVALHO, 2024.	Identificar os principais fatores que motivam a adesão de mulheres adultas a programas de treinamento resistido.	Revisão integrativa realizada nas bases LILACS, SciELO, MEDLINE e PubMed, utilizando descritores relacionados à musculação, treinamento resistido, força,	O treinamento resistido promove benefícios fisiológicos (melhora do condicionamento físico, coordenação motora, composição corporal) e psicológicos (redução de agressividade,	A prática de exercícios resistidos melhora a qualidade de vida e é motivada por fatores como estética, saúde, orientação profissional e estrutura adequada das academias. Recomenda-se

			motivação e adesão feminina.	ansiedade e controle emocional).	mais estudos de campo para aprofundar o tema.
Motivos que levam mulheres adultas a prática do treinamento o resistido	SILVA; ARROYO, 2020	Verificar os motivos que levam mulheres adultas a praticar treinamento resistido.	19 mulheres (25 a 50 anos) em academia; questionário com 6 questões (4 fechadas e 2 abertas).	77% relataram redução de peso/estética; 10% orientação médica; 10% hipertrofia; 3% lazer. Desistência: 57% por horários, 29% falta de motivação e 14% monotonia.	Principais motivos: aparência física. Secundários: hipertrofia e orientação médica. Desistência: horários e monotonia. Recomenda-se diversificar horários e tornar as aulas mais dinâmicas.

Fonte: Própria autora (2025).

4 DISCUSSÃO E RESULTADOS

Nos presentes estudos selecionados, indica-se que a motivação em busca da estética é o principal fator que leva mulheres adultas a praticarem o treinamento resistido (SILVA & ARROYO, 2020; TAVARES JUNIOR & PLANCHE, 2016). Já outros fatores secundários incluem hipertrofia, localização da academia, estrutura, orientação médica e lazer (SILVA & ARROYO, 2020; TAVARES JUNIOR & PLANCHE, 2016; SOUSA & CARVALHO, 2024).

Com relação aos benefícios percebidos, todos os trabalhos acadêmicos apontam aumento de força, melhorias físicas, condicionamento físico, tônus muscular e resistência, bem como a promoção do bem-estar psicológico, além da redução da ansiedade e da depressão (LAILA, 2020; SOUSA & CARVALHO, 2024; LINDOSO & SILVA, 2023).

Quanto à adesão e permanência, aspectos como monotonia, localização inadequada e horários inflexíveis podem causar desistência (SILVA & ARROYO, 2020; TAVARES JUNIOR & PLANCHE, 2016). Considera-se que a importância de

uma boa orientação profissional, aulas mais dinâmicas e horários diversificados incentiva a continuidade no treinamento resistido em academias.

Portanto, a permanência feminina no treinamento resistido é multifatorial, envolvendo, primeiramente, a estética, a saúde física e mental, além dos pontos de vista estruturais e organizacionais da academia. Contudo, estratégias que considerem todos esses fatores podem favorecer a permanência e os benefícios da prática, elevando a eficiência de um treinamento eficaz e atrativo para as mulheres adultas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho possibilitou uma compreensão mais ampla sobre os fatores motivacionais que influenciam a prática e permanência de mulheres adultas no treinamento resistido. Os resultados revelam que, apesar da constante busca pela estética como um dos principais motivos iniciais, a continuidade se dá fortemente pelos benefícios constatados na saúde física, no bem-estar psicológico e na socialização.

Constatou-se que o papel do profissional de Educação Física é fundamental para a motivação e o engajamento, podendo facilitar ou dificultar, já que a autoconfiança e a percepção de progresso também se mostram determinantes para a permanência e consolidação no hábito de treinar.

O presente estudo é relevante para os professores de Educação Física, pois evidencia que, apesar da estética ser o principal motivador inicial, a permanência dessas mulheres está vinculada ao bem-estar, à saúde e à influência do profissional. Os professores devem desempenhar o papel de colaboradores na construção de um ambiente motivador, seguro e acolhedor, promovendo para as suas alunas a autoconfiança e a autoestima, a fim de incentivar a permanência dessas mulheres na prática regular do exercício físico.

Conclui-se que a prática do treinamento resistido contribui, de forma benéfica, para a saúde global feminina, prevenindo doenças crônicas, elevando a autoestima, melhorando a qualidade de vida e a composição corporal. A fim de garantir a continuidade e permanência na prática do exercício resistido entre mulheres adultas, sugere-se que próximos estudos avancem com novas pesquisas de campo e que as academias apostem em ambientes mais acolhedores.

6 REFERÊNCIAS

ACSM - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para o teste de esforço e sua prescrição. 11. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.

ALVES, E. S. et al. Motivação e fatores determinantes para a prática de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 66, p. 1003-1010, 2017.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022.

ATENA EDITORA. Fatores motivacionais e barreiras percebidas por mulheres praticantes de musculação. Disponível em: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/download-post/96905>. Acesso em: 28 maio 2025.

BANDURA, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.

BRASIL. Saúde destaca os benefícios das atividades físicas em todas as fases da vida. **Secretaria da Saúde do Paraná**, 2021. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Noticia/Saude-destaca-os-beneficios-da-atividades-fisicas-em-todas-fases-da-vida>. Acesso em: 28 maio 2025.

COSTA, T. M. B. da et al. Aspectos motivacionais e barreiras para a prática do treinamento resistido. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 6, n. 34, p. 300-307, 2012.

DOCTOR FIT. Treinamento de força para mulheres. Disponível em: <https://www.doctorfit.com.br/blog/treinamento-de-forca-para-mulheres/>. Acesso em: 28 maio 2025.

FARIAS JÚNIOR, L. F. de et al. Fatores motivacionais para a adesão ao exercício físico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 1, p. 115-123, 2014.

FERREIRA, S. S.; BARROS, J. F.; COSTA, R. C. As motivações estéticas e sociais na adesão das mulheres à prática da musculação. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 3, p. 244-251, 2017.

GURUPASS. Rotina de treino: como manter os treinos quando se tem uma rotina agitada. Disponível em: <https://www.gurupass.com.br/blog/rotina-de-treino-como-manter-os-treinos-quando-se-tem-uma-rotina-agitada>. Acesso em: 28 maio 2025.

KUBIAK, M. D. A influência da motivação na adesão ao exercício físico de mulheres adultas. 2022. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2022**. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/9745/TCC%20Michel%20Dio%20nathan%20Kubiak.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 28 maio 2025.

LUME - UFRGS. Estética e lazer como motivação feminina ao exercício físico. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/199209/001100235.pdf>. Acesso em: 28 maio 2025.

MATSUDO, V. K. R. Atividade física e saúde: aspectos epidemiológicos, benefícios, riscos e recomendações gerais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MATSUDO, V. K. R. Promoção de saúde: estratégias para mudança de comportamento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 1, p. 29-35, 1998.

MANSO, E. C. D.; SILVA, B. A. T.; ZANETTI, M. C. Motivação, autorregulação e autocontrole: orientações para a prática do profissional do exercício físico. *Revista Motricidades*, v. 7, n. 3, p. 211-223, 2023. Disponível em: <https://www.motricidades.org/journal/index.php/journal/article/view/2594-6463-2023-v7-n3-p211-223>. Acesso em: dia mês ano.

MENEZES, T. A. et al. Benefícios psicológicos da prática regular de exercício resistido em mulheres adultas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 82, p. 1180-1187, 2019.

MIRANDA, L. C. et al. Motivos de adesão à prática do exercício resistido em mulheres adultas. **Revista Fisioterapia & Terapias**, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/motivos-de-adesao-a-pratica-do-exercicio-resistido-em-mulheres-adultas/>. Acesso em: 28 maio 2025.

MONTEIRO, E. Por que as mulheres estão parando de se exercitar? **Revista Saúde**, 2022. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/por-que-as-mulheres-estao-parando-de-se-exercitar/>. Acesso em: 28 maio 2025.

ONLINELIBRARY WILEY. Barreiras e facilitadores para a atividade física em mulheres. Disponível em: <https://onlinelibrary-wiley-com.translate.goog/doi/10.1111/dmcn.15857>. Acesso em: 28 maio 2025.

PERES, R. S. et al. Influência da mídia e da sociedade sobre a imagem corporal de praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 203-209, 2018.

PORTAL AFYA. Treinamento resistido: quais as recomendações? Disponível em: <https://portal.afya.com.br/cardiologia/treinamento-resistido-quais-as-recomendacoes>.

PRATIQUE FITNESS. Os benefícios emocionais e físicos de frequentar a academia. Disponível em: <https://pratiquefitness.com.br/blog/os-beneficios-emocionais-e-fisicos-de-frequentar-a-academia/>.

REVISTA CONEXÕES. Motivação e prática de exercícios físicos entre mulheres adultas. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/download/8660841/27549/112275>.

REVISTA EFR. Fatores que influenciam a prática de musculação por mulheres adultas. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/3945>.

REVISTA FISILOGIA. Treinamento resistido (TR) e suas manifestações. Disponível em:

<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/download/34/175/517>. Acesso em: 28 maio 2025.

RIBEIRO, C. G.; NASCIMENTO, J. V. Motivos de adesão à prática do exercício físico e esportivo de mulheres idosas em um programa de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 1, p. 165-180, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/gffmp7zVjZgBChtQfnKpGnz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 maio 2025.

RODRIGUES, J. C.; SPINK, M. J. P. Gênero e práticas corporais: sentidos atribuídos à presença de mulheres em espaços de musculação. **Revista Estudos Feministas**, v. 26, n. 2, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ref/a/NQdwYF7s3vDympZ6rzyt8bv>. Acesso em: 28 maio 2025.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SAÚDE SESI. Benefícios de fazer academia para sua saúde e seu corpo. Disponível em: <https://saude.sesisc.org.br/blog/promocao-da-saude-nas-empresas/beneficios-de-fazer-academia-para-sua-saude-e-seu-corpo/>. Acesso em: 28 maio 2025.

SILVA, D. C. et al. A motivação feminina no treinamento resistido. **Brazilian Applied Science Review**, v. 6, n. 5, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BASR/article/view/43672>. Acesso em: 28 maio 2025.

SILVA, L. M.; CAMPOS, M. H.; PEREIRA, V. R. Influência dos fatores sociais na adesão ao exercício físico em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 1, p. 68-75, 2018.

TIGGEMANN, M.; ZACCARDO, M. "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, v. 15, p. 61-67, 2015.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO I

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, ISABELLA FRANTYESCA DE LIMA PEREIRA estudante do Curso de Educação Física, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO RESISTIDO POR MULHERES ADULTAS EM ACADEMIA gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 10 de dezembro de 2025.

Nome completo do autor: ISABELLA FRANTYESCA DE LIMA PEREIRA

Assinatura do(s) autor(es):

Nome completo do professor-orientador(a): CLISTÊNIA PRUDÊNCIANA DINIZ

Assinatura do professor-orientador:

Goiânia, 10 de dezembro de 2025.